



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

	Composição nutricional											
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Diurno - 4 a 5 anos	336,86	13	52,88	8,15	3,18	75,94	1,15	1,41	41,43	310,97	126,37	75,71
Diurno - 6 a 10 anos	406,64	14,69	65,93	9,35	3,62	81,9	1,31	1,64	48,31	481,28	145,49	78,68
Diurno - 11 a 15 anos	467,74	16,76	76,52	10,52	3,84	84,68	1,47	1,93	53,43	484,89	145,63	78,68
Noturno	581,8	23,77	99,48	9,87	8,26	75,45	3,34	2,9	88,47	453,27	201,6	40,36

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Diurno - 4 a 5 anos	15,43	62,79	21,78
Diurno - 6 a 10 anos	14,45	64,85	20,7
Diurno - 11 a 15 anos	14,33	65,43	20,24
Noturno	16,34	68,4	15,26



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

DIURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17 a 21/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	PLANEJAMENTO INICIAL	PLANEJAMENTO INICIAL	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
24 a 28/01 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela
31/01 a 04/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Bolo simples - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz -Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
07 a 11/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO
14 a 18/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz	- Leite com cacau em pó ou milkshake - Bolo simples -Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz - Laranja	-Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com ovos mexidos e cenoura ralada	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz - Banana
21 a 25/02 Matutino-9h Vespertino- 15h	- Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Melancia	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Pão francês com carne moída	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Iogurte - Pão de queijo - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Abacaxi em rodela



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

NOTURNO

DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19 a 21/01 Noturno – 19h	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz/Feijão - Laranja	- Salada de repolho e abacaxi - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de tomate e repolho -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
24 a 28/01 Noturno – 19h	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Abobrinha - Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão -Melancia	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela
31/01 a 04/02 Noturno – 19h	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	- Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Escondidinho de frango (peito) - Arroz/Feijão - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz/Feijão -Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
07 a 11/02 Noturno – 19h	-Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Abobrinha - Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz/Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela
14 a 18/02 Noturno – 19h	- Salada de tomate acebolado -Picadinho de carne com batata - Arroz - Feijão	-Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e cheiro verde -Escondidinho de frango (peito) - Arroz/Feijão - Maçã	- Salpicão de frango (peito) com cenoura e maçã -Arroz/Feijão - Laranja	- Vinagrete - Arroz Maria Izabel - Abóbora kabutiá ao molho - Feijão	- Salada de cenoura e beterraba cozidas e cheiro verde -Frango (coxa e sobrecoxa) com batata ao molho de açafrão - Arroz/Feijão - Banana
21 a 25/02 Noturno – 19h	- Refresco natural de acerola (fruta ou polpa) - Salada de beterraba com cheiro verde -Arroz Maria Izabel - Abobrinha - Feijão	- Salada verde de agrião, alface e cheiro verde - Galinhada (peito) - Milho verde - Feijão - Melancia	- Salada de alface e tomate - Strogonofe de frango (peito) - Arroz - Batatas coradas	- Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Carne suína com mandioca - Arroz - Feijão - Banana	- Salada de batata e cenoura cozidos -Galinhada (coxa e sobrecoxa) - Feijão - Abacaxi em rodela



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

DIURNO

Alimentos	DIURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	5	0,3g	1,5g
Açúcar	6x15	15g (suco e refresco) e 5g (fruta caramelada)	90g
Arroz	16	60g refeição salgada 30g para arroz doce e baião de três	960g
Cacau em pó	2	10g	20g
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Fermento em pó	-	0,8g bolo	-
Extrato de tomate	5	10g	50g
Farinha de trigo	3	5g estrogonofe	15g
Feijão	-	25g , 15g (baião) e 10g (sopa)	-
Leite	3 x 50ml	170ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho lasanha, arroz doce e curau), 50ml (estrogonofe) e 10ml para purê	150ml
Leite em pó	2	25g	50g
Macarrão Padre Nosso	-	15g sopa	-
Macarrão Parafuso	-	40g macarronada	-
Óleo	22	5ml	110mL
Sal	22	0,5g	11g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

VERDURAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Alho - 1g	2g	4g	4g	3g	4g	4g
Abobrinha- 25g e 20g (farofa)	-	-	-	-	-	-
Abóbora – 25g	-	-	-	-	-	-
Agrião- 20g	-	-	-	-	-	-
Alface- 20g e 15g (sanduíche)	-	20g	-	20g	-	20g
Batata- 20g (sopa), 25g (geral) e 50g (purê) e 70g (escondidinho)	50g	50g	50g	25g	50g	50g
Beterraba- 25g (geral)	-	25g	25g	25g	25g	25g
Cebola - 5g	15g	20g	20g	15g	20g	20g
Cenoura – 25g (geral), 20g (risoto e sopa) e 15g (recheio sanduíche, strogonofe e farofa)	15g	25g	55g	-	55g	25g
Cheiro verde - 1g	-	1g	1g	1g	1g	1g
Chuchu – 25g (geral) e 20g (sopa)	-	-	-	-	-	-
Couve - 15g	-	-	-	-	-	-
Mandioca – 30g (geral) 70g (escondidinho)	-	-	-	-	-	-
Pepino- 20g	-	-	-	-	-	-
Repolho - 25g	25g	-	-	-	-	-
Tomate – 25g (geral), 20g (recheio sanduíche) e 15g molho, escondidinho e strogonofe	50g	40g	40g	40g	40g	40g
Ovos – 1 un (cardápio salgado)	1/2 unid.	-	1/2 unid.	-	1/2 unid.	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Abacaxi – 150g (sobremesa), 100g (suco), 40g (salada de frutas) e 10g (salada salgada)	100g	150g	100g	-	100g	150g
Acerola – 50g (suco)	-	50g	-	50g	-	50g
Banana – 100g (sobremesa) e 40g (leite enriquecido)	100g	100g	100g	100g	100g	100g
Laranja – 1un (200g) e 30g (salada)	200g	-	200g	-	200g	-
Maçã – 100g e 10g (salada salgada e estrogonofe)	-	-	110g	-	110g	-
Mamão - 100g	-	-	-	-	-	-
Manga – 100g (sobremesa) e 10g (salada salgada)	-	-	-	-	-	-
Melancia - 150g (sobremesa)	-	150g	-	150g	-	150g

CARNES	1ª Quinzena (19 a 28/01)	2ª Quinzena (31/01 a 11/02)	3ª Quinzena (14/02 a 25/02)
Carne Bovina – 40g	240g	240g	240g
Frango - coxa e sobrecoxa - 60g	120g	60g	120g
Frango – peito - 50g	50g	100g	100g
Filé de pescado - 40g	-	-	-
Carne suína – 40 g	-	-	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela e Polpa de fruta			
PRODUTOS	1ª Quinzena (19 a 28/01)	2ª Quinzena (31/01 a 11/02)	3ª Quinzena (14/02 a 25/02)
logurte - 200ml	200ml	200ml	200ml
Manteiga de Leite – 5g no pão e 3g estrogonofe	3g	3g	3g
Polpa da fruta - 60g	120g	120g	120g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	-	-	-

PANIFICADOS	PANIFICADOS
20/01	1 unid Pão francês
25/01	1 unid Pão francês
27/01	1 unid Pão de queijo
01/02	Bolo (50g)
03/02	1 unid Pão francês
08/02	1 unid Pão francês
10/02	1 unid Pão de queijo
15/02	Bolo (50g)
17/02	1 unid Pão francês
22/02	1 unid Pão francês
24/02	1 unid Pão de queijo



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

NOTURNO

Alimentos	NOTURNO		
	Nº de refeições	Per capita	Total
Açafrão	8	0,3g	2,4g
Açúcar	3	15g (suco e refresco)	45g
Arroz	27	70g/50g baião	1.890g
Extrato de tomate	6	10g	60g
Farinha de mandioca	-	15g farofa e 5g tutu	-
Farinha de trigo	3	5g estrogonofe	15g
Feijão	24x25g	25g/15g baião e 10g sopa	600g
Leite	3x50ml	50ml estrogonofe 100ml (molho branco)	150ml
Macarrão para sopa	-	20g	-
Macarrão Parafuso (macarronada)	-	50g macarronada e 15g salada	-
Óleo	27	5ml	135ml
Sal	27	0,5g	13,5g

VERDURAS E FRUTAS	1ª semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana
Abacaxi - 100g (referesco e suco) e 10g salada	10g	150g	-	-	-	150g
Abóbora - 25g (cardápio salgado), 40g (caldo) e 15g (feijão)	25g	-	25g	-	25g	-



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

Abobrinha - 25g (cardápio salgado) e 15g (farofa e omelete)	-	25g	-	25g	-	25g
Acerola - 50g		50g	-	50g	-	50g
Agrião - 20g	-	20g	-	20g	-	20g
Alface - 20g	-	40g	-	40g	-	40g
Alho - 1g	3g	5g	5g	4g	5g	5g
Banana – 100g e 20g farofa	100g	100g	100g	100g	100g	100g
Batata -25g (geral), 70g (purê), 70g (escondidinho) , sopa (20g) e 10g (feijão)	50g	50g	120g	25g	120g	50g
Beterraba - 25g	-	25g	25g	25g	25g	25g
Cebola - 5g	15g	25g	25g	20g	25g	25g
Cenoura -15g risoto), 25g (geral), sopa e arroz a grega (20g)	25g	50g	65g	25g	65g	50g
Cheiro verde - 1g	1g	2g	2g	2g	2g	2g
Chuchu -25g (geral) e sopa (20g)	-	-	-	-	-	-
Couve - 15g	-	-	15g	-	15g	-
Laranja - 200g	200g	-	200g	-	200g	-
Maçã – 100g e salada (10g)	-	10g	110g	10g	110g	10g
Mamão – sobremesa (100g)	-	-	-	-	-	-
Manga – 100g (sobremesa) e salada (10g)	-	-	-	-	-	-
Mandioca - 30g (geral) 70g (escondidinho)	-	30g	-	30g	-	30g
Melancia - 150g (sobremesa)	-	150g	-	150g	-	150g
Milho verde - 50g	-	50g	-	50g	-	50g
Pepino - 25g	-	-	-	-	-	-
Repolho – 25g, sopa (20g) e 10g (feijão)	50g	25g	-	25g	-	25g



CARDÁPIO DIURNO E NOTURNO - MÊS DE JANEIRO E FEVEREIRO 2022

Tomate - 30g, 20g quibe e 15g molho, recheio e risoto	60g	45g	60g	45g	60g	45g
Vagem - arroz a grega (20g)	-	-	-	-	-	-
Ovos -1 un (cardápio salgado) e ½ un (farofa e salada)	-	-	-	-	-	-

CARNES	1ª Quinzena (19 a 28/01)	2ª Quinzena (31/01 a 11/02)	3ª Quinzena (14/02 a 25/02)
Carne Bovina - 50g	150g	150g	150g
Carne Suína- 50g	50g	50g	50g
Frango - coxa e sobrecoxa - 70g	140g	70g	140g
Frango – peito - 60g	120g	240g	240g
Filé de pescado- 50g	-	-	-

logurte, Manteiga de Leite, Queijo Mussarela, Polpa de fruta			
PRODUTOS	1ª Quinzena (19 a 28/01)	2ª Quinzena (31/01 a 11/02)	3ª Quinzena (14/02 a 25/02)
Manteiga de Leite – 5g no pão e molho branco 3g no purê	5g	8g	8g
Polpa da fruta - 60g	60g	60g	60g
Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão	-	5g	5g